

H29年9月

# 献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
1	金	焼	ごはん 照り焼きチキン 甘酢和え みそ汁	牛乳	チーズ蒸しパン
2	土	汁	ハヤシライス サラダ スープ	牛乳	りんごヨーグルトケーキ
4	月	煮	ごはん 鶏肉のトマト煮 もやしの胡麻和え みそ汁	牛乳	オレンジゼリー
5	火	焼	ごはん 魚の塩焼き スタミナサラダ みそ汁	牛乳	バナナカップケーキ
6	水	汁	カレーライス トマトサラダ スープ 果物	牛乳	お麩ラスク
7	木	焼	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 華風酢の物 すまし汁	牛乳	ホットケーキ
8	金	煮	ごはん 煮魚 スパサラダ みそ汁	牛乳	フルーツヨーグルト
9	土	麺	パン ミートスパゲティ 野菜スープ	牛乳	チーズケーキ
11	月	煮	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁	牛乳	ぶどうゼリー
12	火	焼	ごはん 魚のムニエル 大根サラダ 貝だくさんみそ汁	牛乳	マーブルクッキー
13	水	煮	ごはん ポークチャップ ビーフンサラダ スープ	牛乳	きなこマカロニ
14	木	焼	ごはん 魚のマヨネーズ焼 ちくわと糸こんにゃくの金平 みそ汁	牛乳	プリン
15	金	揚	ごはん チキン南蛮 小松菜と揚げの煮びたし みそ汁	牛乳	おまんじゅう
16	土	麺	ごはん 焼きビーフン サラダ みそ汁	牛乳	ジャムサンド
18	月		祝日：敬老の日		
19	火	焼	ごはん 魚の照り焼き きゅうりとハムの胡麻酢和え みそ汁	牛乳	アメリカンドック
20	水	煮	ごはん すき焼き風煮 酢の物 みそ汁	牛乳	かみかみいりこ
21	木	煮	ごはん 魚の味噌煮 切干大根煮 みそ汁	牛乳	ココア蒸しパン
22	金	揚	ごはん からあげ コーンフレークサラダ みそ汁	牛乳	クッキー
23	土		祝日：秋分の日		
25	月	焼	ごはん  魚のパン粉焼き ひじきのさっぱり和え コーンスープ	牛乳	フライドポテト
26	火	焼	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁	牛乳	ホットドック
27	水	汁	ハヤシライス フレンチサラダ スープ 果物	牛乳	アイス
28	木	揚	ごはん さんまのサクサク揚げ 納豆和え みそ汁	牛乳	りんごゼリー
29	金	焼	ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト スープ	牛乳	マドレーヌ
30	土	麺	おにぎり 冷やし中華 スープ	牛乳	ドーナツ



は、誕生会メニューです。

暦の上では、秋。朝夕は過ごしやすくなってきました。

さて、秋といえば「食欲の秋」ですね！秋の魚といえば、さんま・いわしです。

脳が発達するにあたって必要不可欠な栄養素と言われているDHAを多く含み集中力を高めてくれます。

給食でも、きのこ類・いも類・果物など旬の食材を使って、秋の味覚を存分に味わっていきたいと思います。

※献立は天候・仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承願います。



～魚のパン粉焼き～（2人分） 1人分で 287kcal

材料： 鮭 60g×2切

塩こしょう

★パン粉 1カップ

★乾燥パセリ 小さじ2

★粉チーズ 大さじ1

★バター 10g

・作り方

①鮭に軽く塩コショウをする。

②★印を混ぜ合わせて、バットにひろげておく。

③鮭の表面に②まぶし、フライパンにバターをとかして  
こんがり焼いて完成！

バターがなかったらサラダ油でも大丈夫です。

魚は鮭以外にも、アジやイワシでも美味しいです。

